

# 東海学院大学バドミントン部の競技力向上に関わる一考察

## ～国際大会への準備・参加・課題提起について～

尾藤 伸治（コーチ学）



### < 1 > 東海学院大学バドミントン部の現状

#### 1) 現状把握

東海学院大学バドミントン部の年間目標は全日本学生選手権大会における団体・個人優勝である。全日本学生選手権大会は毎年10月に開催され、本年は団体ベスト8という結果に終わっている。

東海学院大学は4月の新入生受入時にピリオダイゼーション（年間計画）を提示し、それに基づいたトレーニングを遂行している。

計画ではピークを10月の全日本学生選手権大会と12月の全日本総合選手権大会においている。全日本総合選手権大会終了後12月中旬から1月の移行期を挟んで4月中旬までPPH（準備段階）に入る。11月下旬、全日本総合選手権大会に出場できなかった選手は既にフィジカルトレーニング、特に筋力強化と耐乳酸性能力の向上に主眼を置き、ウエイトトレーニングとオフコートでの走トレーニング、オンコートのトラベリングトレーニングを中心にメニューを組み立てている。

チームの構成は男子8名、女子19名、合計27名である。今回の研究で対象となる選手は1年生女子選手7名とする。

また、トレーニングの週間予定は次のようになっている。平日は17:00～21:00（木曜日

休み）、土曜日は9:00～17:00、日曜日は9:00～13:00である。

#### 2) 環境

大学の所在地が岐阜県という首都圏からは離れた地方にあるということ。現状、スポーツ強豪チームが希薄であるというのが事実である。近郊での大会や合同練習等の交流では経験を積むことが非常に困難である。身近にライバルの存在はなく、チーム独自の競技力向上戦略を用いて強化を講じなくてはならない。

#### 3) チームとしての課題

通常の練習においては下記のトレーニング課題3点を考慮したメニューを実践する。また、12月末に開催される国際大会に参加する中で実践的な課題を明らかにし、それに基づいたスペシフィックなトレーニングメニューを作成する。

- ①国内の大会で実際に要求される体力的要素は1日4～5試合を戦い抜く乳酸系能力、筋持久力、有酸素系能力である。その要素を徹底して強化する。ハイパフォーマンスの相手に対して如何なる劣勢状況においてもフィジカル要素で優位に立てば、長丁場の戦いに対しては大きなアドバンテージになる。
- ②スキル能力の向上。オンコートでの駆け引きにおいては用意した戦術を遂行するのに十分なラケットコントロールとそれを補助するボディコントロールが要求される。日本人選手は基本的に巧緻性が高いが、想像力（創造力）が乏しいためにスキル会得の障害となっている。
- ③実践力の向上。場面に応じた的確な対応、即ちプレーの柔軟性を高める必要がある。基本

練習の中でウィックポイント克服の反復トレーニングで獲得させた運動を実際のゲームで発揮させることができるかを課題にする。

#### 4) 目標設定

週3回のウエイトトレーニング、週2回の有酸素トレーニング、週2回の乳酸系トレーニング、週2回の実践トレーニングを実施し、体力面を強化する。

定期的実践力を評価するためにゲームを実施する。今回は12月27日～30日にインドネシアにて開催される国際大会に出場し海外選手との戦いの中で評価を行う。

実践での評価から、新たな課題を提起し、再度トレーニングに取り組むための方向付けを行う。

#### 5) トレーニングスケジュール

11月29日(月)～12月12日(日)

一般準備期 体力要素の向上

12月13日(月)～18日(土)

専門準備期 トレーニング効果と実践の融合

12月19日(日)～24日(金)

学内でのゲーム練習

※基本的には木曜日を休養日としているが、選手のコンディションに合わせて適宜休養日を設定することもある。

12月25日(土)

インドネシア移動日

12月26日(日)

公式練習及び地元MKSクラブとの合同練習

12月27日(月)～30日(木)

SINGARAJA OPEN 参加

12月31日(金) 休養日

1月1日(土)～2日(火)

MKSクラブでの強化合宿

1月3日(月) 空港近郊都市へ移動

1月4日(火) 観光

1月5日(水)～6日(木) 日本へ帰国

※帰国後は回復を促すために2日間の休養を取る。その間に参加選手にはレポートを作成させる。

1月7日(金)～8日(土)

休養日 選手のレポート作成

1月9日(日) 課題提起

1月10日(月)～14日(土)

専門トレーニング

#### < 2 > 国際大会へ向けて

##### 1) 注意事項

- ①東南アジアではごく普通に起こり得る、あつてない時間の約束に注意し、予め移動する手段は自分達で確実に確保しておく。
- ②自分の荷物管理を行う。窃盗等の事件に巻き込まれないようにする。
- ③食事では市販の飲料水以外は飲まない。油の濃い料理や生ものは摂らない。
- ④熱帯地域では非常に危険な蚊が存在する。虫刺され予防のクリームを用意しておく。
- ⑤熱中症予防を行う。氷の準備や着替え、水分補給を確実にを行う。
- ⑥ストリング等の予備を準備する。普段使用している用具を準備し非常時に備える。

##### 2) 準備

気温35度、湿度100%といった環境下での試合に対して、日本の初冬という時期にどのような取り組みをすべきかを検討する。また、競技レベルの高い選手に対しての戦術を模索し、そのために必要なトレーニング課題を明らかにする。

- ①有酸素運動による呼吸循環器系の強化を図る。
- ②暑さ対策として、トレーニングルームの気温を最大まで上げ、自転車エルゴメーターを45分間実施後、下肢強化の縄跳びを実施する。
- ③発汗作用を促進させるためにも、水分補給を確実にを行う。
- ④スピード型の選手が多いインドネシアでは、ゲーム中盤から後半の下肢筋持久力が要求される。痙攣を起こさないための水分摂取、下肢中心のサーキットトレーニングにより運動継続時間30分以降の強化を図る。
- ⑤現地での飲食について学習し、補助食品を持参する。



街中に宣伝された大会の看板

### < 3 > 国際大会での戦い方

#### 【戦略①】 情報・リハーサル

参加選手の情報を収集し、VTR等で分析する。日本選手の持つ特徴である攻撃力やスタミナを効果的に利用できるようコンディショニングからリハーサルし、早く現地の環境に適應できるよう過度にエアコンを利用しないようにする。

#### 【戦略②】 試合での対策

スキルレベルの高いインドネシア選手への対応策として、サーブ場面での攻撃のバリエーションを増やし、相手に先手を取られないような展開に持ち込む。サーブに対するレシーブの精度を上げる。

#### 【戦略③】 適応

公式練習や地元クラブでの事前練習において、ゲーム練習を中心にを行い、インドネシア選手の持つハイレベルのテクニックに慣れておく。

### < 4 > 戦略実行のための方策

#### 【方策①】 イメージトレーニング・計画・管理

インドネシア選手が敗戦するVTRを攻撃型、守備型、オールラウンド型の3パターン見て、攻略のイメージを作る。また、アイシングの準備と水分補給、補食を確実にこなせるよう担当を決めて管理する。チーム全体で行動することによりサポート体制を取る。また、試合時間に合わせてウォーミングアップするために、シャトルバス等の時間をチェックし、前日には細かい計画を出す。

#### 【方策②】 シャトルチェックとコントロール調整

予め、大会オフィシャルシャトルの性質をチェックし、回転の質やスピードを把握し、それに合わせたサーブコントロールをリハーサルしておく。特に十分な体勢でパワーストロークさせないよう低いロングサーブと球足の長い球威のあるショートサーブを会得しておく。

#### 【方策③】 スパーリング

現地で男子スパーリングパートナーを用意し、高強度で短期集中型の練習を行い、コンディションを保って試合に入れるようにする。また、インドネシア選手特有の柔らかいラケットワークに対応できるようゲーム中心で行う。

### < 5 > 各方策に対する評価

#### 【評価①】 情報分析とコンディショニング

出国前にインドネシアトップ選手のVTRをプレースタイルに分けて3パターン用意し、ある程度のイメージトレーニングを図った。現地では大会出場の有력選手のVTRが入手できなかったため、公式練習会場にて調整練習を直接観戦した。その結果、女子シングルスでは完全攻略し、インドネシア勢の上位進出を封じることができた。また、現地での氷の確保は困難で水分と補食のみの準備となったが、例年に比べ気温も低めであったことも幸いし最後までコンディションを保つことができた。シャトルバスは毎回定刻通りに運行しており問題なかった。

#### 【評価②】 シャトル対策と攻撃防衛策

現地入り後すぐにオフィシャルシャトルを購入し、初日から使用した。日本製のものより軽く、スピードも出るという性質であったために、尚更サーブ場面での駆け引きが勝負を左右することを再確認し、徹底したコントロール調整を図った。その結果、試合ではラリーの主導権を握ることに成功した選手が多数出た。

#### 【評価③】 高度なテクニックへの適応

より高度なテクニックを体感し、その複雑なラケットワークに慣れるために男子選手との実

実践スパーリングを図った。これは非常に有効なトレーニングとなり客観的な評価ではあるが本番ではかなりの効果が出たように思えた。特に女子シングルスでは単発なラリーでエースを取られるケースが無く、低いラリー戦で勝負することが勝利に結びついたと思う。

## < 6 > 試合結果

女子単 優勝・3位

女子複 準優勝・3位



表彰式の様子

## < 7 > 遠征後の課題提起

今回のインドネシア遠征では試合、強化合宿と長期的に異環境でのトレーニングができた。遠征前に培ってきたトレーニング成果により乳酸系・有酸素系・筋持久力系の能力向上がゲームに反映され、本学学生の方がインドネシア選手に比べ体力的要素では完全に上回っていた。選手自身、自分の成長を感じ大きな自信となったようである。

ただし、本来の課題でもあるスキルレベルの向上については、国際レベルとには未だ大きな差があるように感じた。特にラケットワークとボディワークの貧困さが目に付いた。これ

が今後最大の課題となっていくことは間違いない。しかし、今回の遠征ではスキルレベルの高い選手と多く対戦できたことで、選手各々良いイメージができたはずである。今後のトレーニングの中で個々がスキル獲得のために意識的に取り組むことを要求し、次につなげるようにしなければならない。

## < 8 > まとめ

本来であれば、1月以降においても体力的要素の向上を重点課題としているが、現状を分析すると、スキル向上にシフトを移しオンコートでの実践的なトレーニング量を増やしていく必要がある。

具体的には週2回の乳酸系トレーニングを週1回とし、週2回の実践トレーニングを週3回に変更して実施し、体力面と合わせて技術面の強化を図ることとする。



2010 シンガラジャオープン集合写真